

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI  
SISWA KELAS VII SMP N 3 TERAS BOYOLALI  
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh  
Arif Mustaqim  
08601241113**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2012**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Teras Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012” yang disusun oleh Arif Mustaqim, NIM 08601241113 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 3 Mei 2012  
Dosen Pembimbing




F.Suharjana, M.Pd  
NIP. 19580706 198403 1002

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Teras Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012”, benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 3 Mei 2012  
Yang menyatakan,



Arif Mustaqim  
NIM. 08601241113



## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 3 Teras Boyolali Tahun Pelajaan 2011/2012” yang disusun oleh: ARIF MUSTAQIM, NIM 08601241113 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 14 Juni 2012 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
F. Suharjana, M.Pd	Ketua Penguji		27/6/12
Komarudin, M.A	Sekretaris Penguji		29/6/12
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Penguji I		29/6/12
Sriawan, M.Kes	Penguji II		27/6/12

Yogyakarta, Juni 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan



Rumpis Agus Sudarko, M. Si  
NIP. 19600824 198601 1 001



## MOTTO

"Bacalah! Tuhanmu-Lah yang Maha Pemurah! Yang mengajar dengan kalam.  
Mengajar manusia apa yang tiada ia tahu"  
( Q.S Al alaq 96: 3-5 )

"Berbuat baiklah pada setiap orang agar kamu makin dikasihi dan disayangi di  
antara orang- orang tersebut"

"Kekecewaan mengajarkan kita arti kehidupan. Teruskan perjuangan kita  
walaupun terpaksa menghadapi rintangan-rintangan dalam hidup"

"Jika kejahatan dibalas kejahatan, maka itu adalah dendam. Jika kebaikan dibalas  
kebaikan maka itu hal biasa. Jika kejahatan dibalas kebaikan itu adalah mulia  
dan terpuji"  
(La Roche)

## *PERSEMBAHAN*

*Dengan ketulusan hati ku persembahkan skripsi ini untuk:*

*Ayahanda Parjono dan Ibunda Hamiyem tercinta. Terima kasih atas jerih payahmu dalam membimbing dan senantiasa mengiringi setiap langkahku dengan do'a, segala perjuangan, kasih sayang dan nasehatnya kepadaku agar dapat menjadi orang yang berhasil dan dapat dibanggakan.*

*Kakak-kakakku yang selalu membantu dan mendoakanku.*

*Kekasihku tersayang Annis Maulani yang selalu memberi aku semangat dan motivasi, serta menemaniku baik suka maupun duka.*

*Sahabat-sahabat ku (Agung, Juki, Angga, dan masih banyak lagi yang tak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantuku)*

*Terima kasih atas kebersamaanya selama ini  
Teman-teman seperjuanganku PJKRB 2008*



**TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA  
KELAS VII SMP N 3 TERAS BOYOLALI  
TAHUN PELAJAAN 2011/2012**

Oleh  
Arif Mustaqim  
08601241113

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas VII SMP Negeri 3 Teras Boyolali tahun pelajaran 2011/2012.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk pengambilan data. Instrument yang digunakan adalah TKJI ( Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk umur 13-15 tahun dari Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi yang mempunyai nilai validitas 0,950 (putra), dan 0,923 (putri) sedangkan nilai reabilitasnya 0,960 (putra) dan 0,804 (putri). Instrumen pengukuran status gizi adalah dengan indeks berat badan menurut tinggi badan untuk usia 6-17 tahun. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 3 Teras tahun pelajaran 2011/2012 sebanyak 163 siswa. Sampel penelitian ini adalah 49 siswa yang diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase yaitu hanya menggambarkan kejadian yang sedang berlangsung.

Hasil penelitian Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 3 Teras Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali tahun pelajaran 2011/2012 yaitu kategori baik sekali 0%, kategori baik 0 siswa (0%), kategori sedang 20 siswa (40.82%), kategori kurang 26 siswa (53.06%), kategori kurang sekali 3 siswa (6.12%). Hasil pengukuran status gizi menunjukkan bahwa 37 siswa (75.51%) dalam kategori baik, 11 siswa (22.45%) kategori kurang dan 1 siswa (2.04%) kategori buruk. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas VII SMP N 3 Teras Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali tahun pelajaran 2011/2012 rata-rata memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang yaitu 53.06% dan status gizi baik yaitu 75.51%.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan taufik, rahmat dan hidayah-Nya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang Berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VIII SMP N 3 Teras Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012” tanpa ada halangan yang berarti. Laporan ini disusun dengan maksud untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana S1 kependidikan.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan, arahan, dan saran yang diberikan hingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat berjalan dengan lancar. Untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. Ketua jurusan POR Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian.
4. Bapak Guntur, M.Pd selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah banyak memberi pengarahan dalam bidang akademik maupun non-akademik.



5. Bapak Drs. F Suharjana, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan waktunya untuk memberi bimbingan dan arahan dari awal hingga terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Agus Dono Sutopo, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Teras yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
7. Bapak Pramono, S.Pd. Jas, selaku Guru Penjas di SMP Negeri 3 Teras yang telah membantu dalam melancarkan jalannya penelitian.
8. Siswa kelas VII SMP Negeri 3 Teras
9. Berbagai pihak yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung berperan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa karya sederhana ini tentu masih sangat jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu sangat terbuka bagi semua pihak untuk bisa memberikan masukan maupun kritikan yang membangun tentunya demi kesempurnaan karya ini. Akhir kata semoga Allah SWT memberi balasan atas budi baik saudara sekalian dan semoga laporan ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Yogyakarta, 3 Mei 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN TEORI.....	9
A. Kajian Teoritik .....	9
1. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	9
2. Hakikat Kesegaran jasmani .....	10
3. Komponen Kesegaran Jasmani.....	11
4. Hal-hal yang Menunjang Kesegaran Jasmani .....	14
5. Hakikat Gizi.....	15
6. Manfaat Gizi .....	16
7. Status Gizi .....	18
8. Karakteristik Siswa SMP.....	20
B. Penelitian Yang Relevan .....	23
C. Kerangka Berfikir.....	24
BAB III. METODE PENELITIAN .....	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	27



C. Penetapan Populasi dan Pengambilan Sampel.....	28
D. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian. ....	30
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV.HASIL PENELITIAN DANPEMBAHASAN .....	35
A. Deskripsi Data Penelitian .....	35
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	35
C. Pembahasan .....	38
BAB V. PENUTUP .....	42
A. Kesimpulan .....	42
B. Implikasi Penelitian.....	42
C. Keterbatasan Penelitian .....	43
D. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN .....	47

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Populasi Kelas VII SMP N 3 Teras.....	28
Tabel 2. Tabel Sampel Penelitian .....	29
Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putra Umur 13-15 Tahun.....	32
Tabel 4. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Putri Umur 13-15 Tahun.....	33
Tabel 5. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13-15 tahun Putra dan Putra .....	32
Tabel 6. Table Penilaian Status Gizi Berdasarkan BB/TB .....	34
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani .....	36
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Status Gizi.....	37
Table 9. Indeks Berat BB/ TB anak usia 6-17 tahun .....	66
Tabel 10. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP 3 Teras .....	69
Tabel 11. Status Gizi Siswa Kelas VII SMP 3 Teras .....	71

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Persentase Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP N 3 Teras .....	36
Gambar 2. Diagram Batang Persentase Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 3 Teras.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.....	48
Lampiran 2. Surat Keterangan/Ijin Penelitian Sekretariat Daerah Istimewa Yogyakarta.....	49
Lampiran 3. Surat Rekomendasi Survey / Risert Kesbangpol dan Linmas Pemerintah Provinsi Jawa Tengah .....	50
Lampiran 4. Surat Rekomendasi Pemberian Ijin Penelitian Kesbangpol Pemerintah Kabupaten Boyolali .....	52
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi.....	53
Lampiran 6. Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 tahun .....	57
Lampiran 7. Indeks BB/TB umur 6-17 tahun .....	66
Lampiran 8. Formulir Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	68
Lampiran 9. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	69
Lampiran 10. Hasil Pengukuran Status Gizi .....	71
Lampiran 11. Dokumentasi.....	73



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada hakikatnya manusia diciptakan oleh Tuhan berbeda dengan makhluk yang lainnya. Manusia dilengkapi dengan akal untuk berfikir sedangkan makhluk yang lain tidak. Melihat dari komposisi tersebut jelas bahwa perbedaan antara manusia dengan makhluk yang lain terletak pada akalnya. Manusia diciptakan untuk berfikir, meneliti dan menggali semua apa yang ada di dunia. Untuk mengetahui hal tersebut tidaklah mudah dan tidak didapatkan secara instan, melainkan ada suatu proses yang menjadikan mereka tahu, yaitu proses belajar mengajar. Proses belajar mengajar tersebut dikenal dengan istilah pendidikan.

Pendidikan yang diselenggarakan di sekolah diharapkan dapat memberikan bekal kepada peserta didik agar dapat menguasai suatu pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang kelak dapat berguna bagi kehidupannya. Agar mencapai tujuan yang diharapkan tidaklah mudah karena dipengaruhi oleh faktor dari luar dan dari dalam subyek pendidikan itu sendiri. Salah satu faktor yang menunjang adalah ketahanan fisik atau kesegaran jasmani peserta didik, dengan kata lain kesegaran jasmani sangat diperlukan guna kelangsungan proses pendidikan agar berjalan dengan stabil tanpa ada hambatan-hambatan mengenai kesanggupan fisiknya untuk terus belajar. Salah satu usaha dalam rangka menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani adalah dengan adanya pendidikan jasmani di sekolah.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berfungsi untuk meningkatkan kesegaran dan ketahanan fisik, hal ini erat kaitannya dengan perkembangan anak sekolah yang masih muda dan memerlukan pertumbuhan yang baik dan teratur. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup yang sehat dan aktif.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Teras merupakan salah satu SMP yang terletak di Kecamatan Teras, yakni tepatnya di Desa Tawang Sari Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali. Tawang Sari merupakan daerah dengan lahan pertanian yang cukup luas, sehingga sebagian besar pekerjaan wali murid adalah buruh dan petani.

Dilihat dari jumlah siswa SMP 3 Teras kecamatan Teras sarana dan prasarana yang ada saat ini belum cukup memadai untuk siswa yang jumlahnya mencapai 563 siswa. Luas halaman yang biasa digunakan untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat sempit, sehingga mengurangi keleluasaan siswa untuk mengekspresikan gerakannya. Dilihat dari latar belakang gurunya, SMP Negeri 3 Teras memiliki dua guru pendidikan jasmani, salah satu guru tersebut bukan merupakan guru yang berlatar belakang sarjana

pendidikan olahraga. Berdasarkan pengamatan sekilas dan beberapa informasi yang didapat dari berbagai pihak, wali murid yang sebagian besar adalah buruh dan petani yang kebanyakan berpenghasilan minimal, memungkinkan makanan yang diberikan tidak memenuhi kriteria makanan dengan kandungan gizi yang seimbang. Namun, hal tersebut belum menjamin anak memiliki status gizi yang buruk karena masih banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi anak antara lain pengetahuan gizi, keturunan atau genetika, dan kebiasaan makan.

Pendidikan yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif setiap harinya. Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa merupakan hal yang sangat penting, karena dapat menunjang tercapainya tujuan pendidikan secara keseluruhan dengan maksimal sesuai tingkat kemampuan masing-masing siswa.

Kesegaran jasmani merupakan unsur penting bagi siswa SMP, siswa dibina supaya fisiknya kuat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu atau malas baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai akhir jam pelajaran. Adapun kegiatan olahraga di SMP dilaksanakan melalui pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang hanya dilakukan satu kali seminggu, sehingga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, maka harus ditambahkan kegiatan yang lain seperti senam masal dan ekstrakurikuler olahraga.

Kesegaran jasmani siswa tidak hanya ditentukan oleh aktivitas jasmani saja, akan tetapi makanan yang dikonsumsi anak juga turut mendukung. Adapun zat yang dibutuhkan adalah zat pembangun, zat pengatur dan zat tenaga. Zat makanan dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun mental. Anak yang terpenuhi kebutuhan gizi makanan dengan baik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik pula. Dengan memenuhi kebutuhan zat makanan yang dibutuhkan anak secara teratur, maka energi yang dihasilkan akan lebih besar sehingga akan dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik, jika kekurangan akan mengalami gangguan pertumbuhan, perkembangan, kesehatan dan mental maka perlu diketahui manfaat dan fungsi zat makanan.

Pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti, dari hasil observasi yang telah dilakukan pada kenyataannya siswa SMP Negeri 3 Teras masih banyak siswa yang kurang bersemangat dan kurang senang dalam menerima pelajaran, selain itu pada saat pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa meskipun banyak siswa yang sudah bergerak aktif namun masih ada yang mudah merasa lelah, kemudian saat upacara bendera setiap hari senin dapat dipastikan ada siswa yang pingsan. Semua itu karena kondisi fisik yang belum terlatih. Ada dua ekstrakurikuler olahraga di sekolah tersebut yang diprogramkan yaitu sepak takraw dan bola voli, namun saat ini belum dapat terlaksana karena akhir ini pelatih kegiatan ekstra sedang mengalami gangguan kesehatan, sekolah juga



belum memprogramkan kegiatan senam masal bagi siswa-siswanya, kemudian belum pernah ada yang meneliti mengenai tingkat kesegaran jasmani dan status gizinya untuk siswa SMP Negeri 3 Teras Boyolali.

Kesegaran jasmani memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi akademik. Oleh karena itu masalah yang berhubungan dengan kesegaran jasmani harus diperhatikan pada usia anak dan remaja, karena kesegaran jasmani juga merupakan komponen yang menjadi pusat perhatian pendidikan jasmani. Sebagai seorang guru pendidikan jasmani yang bertanggung jawab atas kesegaran siswa, perlu meningkatkan dirinya dengan pengetahuan tentang cara-cara mengatur, meningkatkan, menjaga dan menilai kesegaran jasmani dan status gizi siswa.

Harapan kesegaran jasmani dan status gizi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 3 Teras Boyolali tahun pelajaran 2011/2012 adalah agar siswa mempunyai kesegaran jasmani dan status gizi yang baik. Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi yang baik merupakan modal utama bagi siswa untuk melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kesegaran jasmani dan status gizi yang baik diharapkan siswa dapat melaksanakan aktivitasnya secara efektif dan efisien, tidak mudah sakit, belajar menjadi lebih semangat dan bergairah serta mendapat prestasi yang optimal, dan mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Tetapi pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum mengetahui tentang kebutuhan makanan yang baik bagi tubuhnya. Sehingga siswa masih banyak yang kurang memperhatikan kualitas

makanannya, hal itu yang mengakibatkan anak kurang mempunyai tenaga untuk beraktivitas yang lebih dan lebih senang bermalas-malasan (nonton tv dan bermain *game/playstation*), kemudian juga kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran, mudah lelah saat pembelajaran pendidikan jasmani dan mudah pingsan saat upacara bendera.

Untuk mengetahui kesegaran jasmani dan status gizi siswa, perlu adanya penelitian secara khusus. Pada penelitian kali ini akan diungkapkan tentang seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa dan status gizi siswa kelas VII SMP Negeri 3 Teras Boyolali tahun 2011/2012.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Belum berjalannya ekstrakurikuler olahraga dan belum adanya program senam masal yang diselenggarakan oleh sekolah.
2. Sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kurang memadai.
3. Banyak siswa yang mudah mengalami kelelahan dan pingsan saat upacara bendera.
4. Saat pembelajaran pendidikan kesegaran jasmani, olahraga dan kesehatan anak yang kurang bersemangat dan cepat lelah.
5. Latar belakang pekerjaan wali murid yang sebagian besar adalah buruh dan petani.

6. Belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani dan status gizi untuk siswa kelas VII SMP Negeri 3 Teras Boyolali tahun 2011/2012.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar dalam penelitian ini tidak terlalu luas yang dibahas, maka penulis membatasi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Teras Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah tersebut di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Seberapa Besar Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 3 Teras Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012 ?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 3 Teras Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis maupun secara praktis :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas VII SMP Negeri 3 Teras Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali tahun pelajaran 2011/2012, sehingga dapat dijadikan wahana dalam mengembangkan pendidikan jasmani.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Siswa**

Dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizinya, sehingga siswa yang kesegaran jasmani dan status gizinya baik untuk dipertahankan, bagi yang belum untuk ditingkatkan.

### **b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani**

Sebagai acuan guru untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan memberikan pengetahuan mengenai makanan atau sumber gizi yang baik siswa sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dapat diberikan dengan metode pembelajaran pendidikan jasmani secara tepat dan baik.

### **c. Bagi Sekolah**

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program sekolah.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Kajian Teoritik**

#### **1. Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani, yang dalam kurikulum disebut secara paralel dengan istilah lain menjadi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, merupakan salah satu mata pelajaran yang disajikan di sekolah, mulai dari SD sampai dengan SMA. Pendidikan jasmani adalah suatu proses seseorang sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak (Engkos Kosasih, 1994: 1). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral (Depdiknas, 2003: 16). Dengan demikian pendidikan jasmani merupakan suatu proses interaksi seseorang dengan lingkungannya melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak.

Apabila pendidikan jasmani dapat berjalan dengan lancar di semua lapisan masyarakat secara terprogram, teratur, dan terukur, khususnya di



dunia pendidikan akan membantu melancarkan tercapainya tujuan pendidikan yaitu membentuk manusia Indonesia seutuhnya.

## **2. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani sering juga disebut kebugaran jasmani atau *physical fitness*. Pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Ada beberapa pendapat tentang pengertian kesegaran jasmani dari para ahli, seperti dikemukakan oleh Endang Rini dan Fajar Sri W (2008:1) bahwa, kebugaran = kebugaran jasmani (*physical fitness*) yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya. Menurut A. Kamisno dalam Krisna Fitriyanto (2010:18) mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas yang lainnya (Depdikbud 1997:5). Kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan untuk menikmati waktu senggangnya

dan untuk keperluan yang mendesak (Sadoso Sumosardjuno dalam Diklat 2002: 43). Kesegaran jasmani dapat digolongkan menjadi tiga (3) yaitu:

- a. Kesegaran statis yaitu keadaan seseorang yang bebas dari penyakit.
- b. Kesegaran dinamis yaitu kemampuan untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus.
- c. Kesegaran motorik yaitu kemampuan untuk melakukan kerja secara efisien yang memerlukan keterampilan khusus.

Dari beberapa pendapat di atas tentang hakikat kesegaran jasmani maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan dalam jangka waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu melakukan pekerjaan yang lain (tergantung dari jenis pekerjaan, kesehatan, jenis kelamin, usia dan tingkat keterlatihan seseorang).

### **3. Komponen Kesegaran Jasmani**

Komponen-komponen kesegaran jasmani perlu dipahami, karena komponen-komponen kesegaran jasmani sebagai penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani seseorang. Rusli Lutan (2001: 42), menyebutkan bahwa komponen-komponen yang ada dalam kesegaran jasmani adalah :

- a. Daya Tahan
  - 1) Daya tahan kardiovaskuler adalah kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang lebih aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.
  - 2) Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu. Jadi daya tahan otot merupakan kemampuan untuk mengatasi kelelahan otot.

- b. Kekuatan Otot  
Kekuatan otot merupakan tangga atau gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi maksimal.
- c. Kecepatan
  - 1) Kecepatan Gerak  
Kecepatan gerak adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.
  - 2) Kecepatan Reaksi  
Kecepatan reaksi adalah waktu yang dibutuhkan untuk member jawaban gerak setelah menerima suatu rangsangan.
- d. Kelincahan  
Kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.
- e. Kelenturan  
Kelenturan adalah keleluasaan gerak tubuh pada persendian yang sangat dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon dan ligament sekitar sendi dan sendi itu sendiri. Kelenturan berperan hampir setiap gerakan manusia, sehingga pada bidang olahraga kelenturan ini penting dalam menipang kerja dan keindahan gerak. Kelenturan merupakan salah satu tolak ukur kesembuhan akibat cedera dan penyakit-penyakit muskuloskeletal.
- f. Keseimbangan  
Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh/ bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.
- g. Koordinasi  
Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.
- h. Komposisi Tubuh  
Komposisi tubuh digambarkan dengan berat badan tanpa lemak dan berat lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri atas massa otot (40-50%), tulang (16-18%), dan organ-organ tubuh (29-20%). Berat lemak dinyatakan dalam persentasenya terhadap berat badan total.

Menurut Wahjoedi (2001 : 59-61) komponen kesegaran jasmani ada dua yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Adapun komponen kesegaran jasmani sebagai berikut:

- a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :
  - 1) Daya tahan jantung
  - 2) Kekuatan otot

3) Kelentukan

4) Komposisi tubuh

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

1) Kecepatan

2) Kecepatan reaksi

3) Daya ledak

4) Kelincahan

5) Ketepatan

6) Koordinasi

Surtiyo Utomo (2008: 60-63) mengelompokkan komponen kesegaran jasmani menjadi dua macam, yaitu:

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

1) Daya tahan (*aerobic endurance*)

2) Kekuatan otot (*muscular strength*)

3) Daya tahan otot (*muscular endurance*)

4) Kelentukan (*fleksibility*)

5) Komposisi tubuh (*body composition*)

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

1) Kelincahan (*agility*)

2) Keseimbangan (*balance*)

3) Koordinasi (*coordination*)

4) Daya ledak (*power*)

5) Kecepatan (*speed*)

Dari pendapat di atas mengenai komponen kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari: kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, daya ledak, dan komposisi tubuh.

#### **4. Hal-Hal yang Menunjang Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pola hidup bagi setiap lapisan masyarakat. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-8), pola hidup sehat meliputi makanan, istirahat, dan olahraga.

##### **a. Makan**

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak, setiap manusia memerlukan makan yang cukup baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energy, dan nutrisi yang meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energy dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kesegaran yang berimbang selain memperhatikan makanan yang sehat berimbang juga dituntut untuk meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti : merokok, minum alcohol, makan makanan siap hidang, dan makanan berlebih tidak teratur.

##### **b. Istirahat**

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi organ tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* atau pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

##### **c. Berolahraga**

Berolahraga adalah salah satu alternatif dan aman untuk memperoleh hubungan sebab olahraga mempunyai multi manfaat antara lain : manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).



Menurut Arma Abdullah (1994: 139) untuk memperoleh kesegaran jasmani harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut : program aktivitas yang terus menerus, makanan yang bergizi baik, istirahat tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor makanan yang bergizi, faktor istirahat atau tidur yang cukup dan faktor kegiatan fisik yang rutin atau berolahraga. Untuk mengukur kesegaran jasmani siswa instrument yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 1999 untuk putera umur 13-15 tahun yang meliputi: lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Untuk puteri umur 13-15 tahun meliputi: 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 800 meter.

## **5. Hakikat Gizi**

Secara bahasa istilah gizi berasal dari bahasa Arab “ *ghidza* “ yang menurut *harafiah* adalah zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah “ *nutrition* “ yang berarti adalah bahan makanan. Zat gizi sering diartikan juga sebagai ilmu gizi. Menurut Bogrt dalam Djoko Pekik Irianto (2006:2) mendefinisikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari cara memberi makan tubuh yang layak atau pantas. WHO (*World Health Organization*), mengartikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup untuk kembali dan mengolah zat-zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan,

pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh, dan menghasilkan energi (Soekirman, 2000: 4).

Menurut Sediaoetama dalam Soegeng Santoso dan Anne lies ranti (2004: 102) zat gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan bahan dasar. Menurut Sunita Almatsier (2002 : 3) zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun sel-sel yang mati atau rusak, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan yang dimaksud dengan gizi adalah sari makanan yang dibutuhkan tubuh. Untuk dapat mengetahui status gizi seseorang dapat dilakukan dengan cara melihat postur tubuh seseorang dari berat badan dan tinggi badanya.

## **6. Manfaat Gizi**

Menurut Choiril Asmiyawati, dkk (2008: 19) makanan bergizi sebagai sumber energy, bahan pembangun, pelindung tubuh, dan pengatur tubuh. Menurut G. Kartasaputra (2002: 1) zat gizi digunakan untuk (a). memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan, dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan, (b). memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan, manfaat gizi adalah untuk pertumbuhan badan, pembangun dan pelindung tubuh, serta digunakan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Agar tubuh kita terpenuhi akan kebutuhan zat gizi, maka makanan yang kita makan setiap

hari harus bergizi. Makanan bergizi yaitu makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air.

a. Karbohidrat

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 20) fungsi karbohidrat bagi tubuh (1) sebagai sumber tenaga, (2) sebagai makanan cadangan, (3) untuk mempertahankan suhu tubuh. Bahan makanan yang mengandung karbohidrat antarlain: gandum, beras sagu, ketela pohon.

b. Lemak

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 21) lemak juga sebagai sumber tenaga, lemak ini berfungsi sebagai makanan cadangan. Bahan makanan yang mengandung lemak antara lain: kelapa, kacang tanah, kuning telur, keju, dan daging.

c. Protein

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 21) protein sebagai zat pembangun tubuh, makanan yang berpotein berguna untuk pertumbuhan, perkembangan, mengganti sel-sel tubuh yang rusak. Bahan makanan yang mengandung protein antara lain: susu, daging, putih telur, dan kacang-kacangan.

d. Mineral

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 21) mineral merupakan zat pengatur tubuh. Mineral diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit,

walaupun tubuh hanya memerlukan sedikit, kita harus memenuhinya.

Jika tubuh kekurangan mineral, kesehatan akan terganggu.

e. Vitamin

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 22 ) vitamin berfungsi sebagai zat pengatur dan pelindung tubuh. Vitamin dapat mencegah timbulnya penyakit. Sebaliknya, kekurangan vitamin dapat mengganggu kesehatan, misalnya sariawan akibat tubuh kekurangan vitamin C.

f. Air

Menurut Choiril Azmiyawati, dkk (2008: 23) air berguna untuk melarutkan zat-zat makanan, melancarkan pencernaan makanan serta mengatur suhu tubuh. Air dapat diperoleh dari air yang kita minum. Selain itu air juga diperoleh dari bahan makanan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran. Pada kondisi normal membutuhkan 2,5 liter air setiap hari.

## **7. Status Gizi**

Status gizi adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan akan zat gizi untuk pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi satu pihak serta konsumsi zat gizi dilain pihak. Secara singkat status gizi dapat dikatakan sebagai gambaran keseimbangan antara kebutuhan zat gizi dengan konsumsi zat gizi (Djiteng R., 1989 : 27). Menurut Djoko Pekik Irianto (2006 : 3) status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari.

Menurut Moch. Agus Krisno Budiyanto (2001 : 9) faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah sebagai berikut; produk pangan (jumlah dan jenis makanan), pembagian makanan atau pangan, akseptabilitas, prasangka buruk pada bahan makanan tertentu, pantangan pada makanan tertentu, kesukaan terhadap jenis makanan tertentu, keterbatasan ekonomi, kebiasaan makan, selera makan, sanitasi makanan (Penyiapan, penyajian, dan penyimpanan) dan pengetahuan gizi. Menurut Atikah Proverawati dan Erna Kusumawati (2010: 87) ada empat faktor yang berpengaruh terhadap status gizi remaja, yaitu:

1) Status Individu

Biasanya wanita remaja atau wanita remaja yang telah menikah biasanya lebih memilih mengonsumsi makanan yang tidak dihabiskan oleh keluarga karena ia merasa sayang apabila terbuang.

2) Status Ekonomi

Remaja dengan tingkat ekonomi yang lebih tinggi akan berbeda gizinya dengan orang yang tingkat ekonominya rendah. Hal ini terkait dengan bagaimana seseorang dapat memenuhi kebutuhan makanan yang akan dikonsumsi.

3) Anatomi Tubuh

Ukuran tubuh seseorang berpengaruh terhadap status gizi seseorang karena asupan makanan antara orang yang satu dengan yang lain berbeda-beda.

4) Pengetahuan Tentang Gizi

Seseorang yang memiliki pengetahuan tentang gizi akan berbeda status gizinya dengan orang yang tidak tahu pengetahuan tentang gizi.

Dari pendapat-pendapat tersebut, faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain:

- 1) Pengetahuan gizi, pengetahuan gizi bagi siswa dan orang tua siswa mempengaruhi status gizi siswa. Orang tua atau siswa yang mengetahui tentang kandungan gizi pada makanan, fungsinya bagi tubuh, dan

banyaknya yang diperlukan oleh tubuh tentunya akan memperhatikan makanan yang dikonsumsi.

- 2) Status ekonomi orang tua mempengaruhi status gizi siswa. Hal ini berhubungan dengan kemampuan orang tua untuk membeli makanan yang bergizi. Sebuah keluarga yang status ekonominya baik dapat membeli makanan yang cukup nilai gizinya. Lain halnya dengan sebuah keluarga yang memiliki status ekonomi buruk, kebutuhan akan makanan yang bergizi susah diperoleh.
- 3) Status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan atau genetik. Meskipun makanan yang dikonsumsi sudah memenuhi nilai gizi yang cukup. Namun, apabila secara genetik anak adalah keturunan orang yang kurus, maka bisa jadi akan tetap kurus. Hal ini berhubungan dengan hormon dan penurunan sifat dari orang tua
- 4) Kebiasaan makan. Kebiasaan makan ini meliputi prasangka buruk terhadap makanan tertentu, pantangan makan makanan tertentu, dan kesukaan terhadap jenis makanan tertentu.

Cara yang digunakan untuk mengetahui status gizi siswa yaitu mengukur tinggi badan dan berat badan siswa dengan rumus Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) pada anak berusia 6-17 tahun (Djoko Pekik Irianto, 2007).

## **8. Karakteristik Siswa SMP**

Rata-rata usia siswa SMP berkisar 13-15 tahun dan biasa disebut sebagai masa remaja. Siswa SMP biasanya lebih banyak bermain dengan

melibatkan aktivitas jasmaninya. Semua aktivitas yang diberikan sebaiknya bersifat rekreasi dan kompetisi, ini dilakukan untuk memacu anak dalam tumbuh dan berkembang. Menurut Sukintaka (1992: 45) anak usia remaja umur 13-15 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut :

- a. Jasmani
  - 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang
  - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
  - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperhatikan
  - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
  - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
  - 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
  - 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari putri.
  - 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis dan Mental
  - 1) Banyak menghabiskan energi untuk fantasinya
  - 2) Ingin menetapkan pandangan hidup.
  - 3) Mudah gelisah karena keadaan rumah.
- c. Sosial
  - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
  - 2) Mengetahui masalah dan etik dari kebudayaan.
  - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Perkembangan psikis remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2009:37), yaitu:

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya
- b. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat
- c. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya
- e. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya
- f. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan kemampuannya
- g. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara
- h. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial

- i. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam tingkah laku
- j. Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas

Perubahan yang nampak jelas pada usia ini adalah perubahan fisik yang ditunjukkan dengan laju pertumbuhan tinggi badan lebih cepat dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya. Perubahan-perubahan dalam proporsi tubuh, mula-mula lengan dan kaki tumbuh cepat, kemudian diikuti batang tubuh tumbuh dengan cepat pula. Tangan, kaki dan hidung merupakan bagian-bagian penting dalam perkembangan pada remaja.

Selain penjelasan mengenai perkembangan dan pertumbuhan fisik anak diatas dapat diterangkan bahwa pada usia anak remaja biasanya mereka cenderung melakukan aktivitas fisik dengan bermain dan menyibukkan diri dengan kegiatan yang mereka senangi dengan banyak bergerak. Namun pada kenyataannya anak remaja baik di sekolah maupun di rumah mereka jarang melakukan aktivitas fisik yang melakukan banyak gerak. Mereka lebih sering banyak duduk untuk menonton televisi dan bermain play station. Aktivitas tersebut yang menyebabkan kebugaran anak kurang baik dan tidak sesuai dengan karakteristik anak SMP yang seharusnya banyak melakukan gerak.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa SMP adalah anak yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis secara pesat. Rata-rata usia anak antara 13-15 tahun.



## **B. Penelitian yang Relevan**

Untuk melengkapi dalam mempersiapkan penulisan ini maka dicari bahan acuan yang relevan dalam mendukung penulisan yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Titik Sumarni pada tahun 2010. Penelitian tersebut berjudul Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri I Temon Kulon Progo DIY Tahun Ajaran 2009/2010. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri I Temon Kulon Progo DIY Tahun Ajaran 2009/2010. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survai dengan tes dan pengukuran yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri I Temon tahun ajaran 2009/2010 yaitu kategori baik sekali (BS) tidak ada 0 (0%), kategori baik (B) 6 siswa (4,7%), kategori sedang (S) sebanyak 39 siswa (30,7 %), kategori kurang (K) sebanyak 77 siswa (60,6 %) dan kategori kurang sekali (KS) sebanyak 5 siswa (3,9%).
2. Terdapat kesamaan dan perbedaan anatara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Rumiya (2007) yang berjudul Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 4 Pandak Bantul Pasca Gempa 27 Mei 2006. Penelitian tersebut sama-sama menggunakan metode teknik pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan pada 120 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas VII A putra kategori baik 84,61%, kurang 11,54%, buruk 3,85%. Putri kategori baik 35,71%, kurang 64,29%, buruk 0%. Siswa kelas VII B putra kategori baik 65,39%, kurang 26,92%, buruk

7,69%. Putri kategori baik 85,72%, kurang 7,14%, buruk 7,14%. Siswa kelas VII C putra kategori baik 85,71%, kurang 8,33%, buruk 0%. Kategori seluruh siswa tanpa mempertimbangkan jenis kelamin adalah baik 75,83%, kurang 20,84%, buruk 3,33%. Yang membedakan adalah jumlah populasi dan sampel yang akan dijelaskan pada bab berikutnya.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kesegaran jasmani merupakan suatu kemampuan seorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih ada cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan, untuk mengisi waktu luangnya. Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang dapat dilihat dari kemampuannya dalam melakukan aktivitas fisiknya. Orang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang dapat menjalankan aktivitas fisiknya sehari-hari dengan baik dalam arti efektif dan efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Begitu juga dengan siswa SMP Negeri 3 Teras Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali yang memiliki aktivitas tidak ringan untuk melaksanakan kegiatan dan kewajiban sebagai siswa di sekolah, diharapkan dengan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik siswa dapat menjalankan tugas dan kewajiban di sekolah secara optimal.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh status gizi. Semakin baik status gizi seseorang diharapkan akan mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Selain itu pada anak-anak status gizi selain berpengaruh terhadap kesegaran jasmani juga berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi

bisa dikatakan baik apabila mengandung unsur sumber tenaga, sumber pembangun, dan sumber pengatur.

Instrumen untuk mengukur kesegaran jasmani siswa menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 1999 untuk putera umur 13-15 tahun yang meliputi: lari 50 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Untuk puteri umur 13-15 tahun meliputi: 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 800 meter. Dari hasil kelima jenis tes tersebut, akan menghasilkan nilai untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa. Dengan kesegaran jasmani yang baik maka siswa dapat menerima pelajaran dengan baik, disiplin, memiliki gaya hidup sehat, sehingga prestasi belajarnya meningkat.

Status Gizi adalah gambaran keseimbangan antara kebutuhan akan zat gizi untuk pemeliharaan fungsi normal tubuh dan untuk produksi energi satu pihak serta konsumsi zat gizi dilain pihak. Seorang siswa yang status gizinya baik, maka akan memiliki badan yang sehat, tidak lesu dan bergairah dalam melakukan kegiatan sehari-hari termasuk dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar (KBM) maupun belajar dirumah. Instrument yang digunakan untuk mengukur status gizi adalah sebagai berikut:

1. Pengukuran tinggi badan dilakukan menggunakan alat ukur stadiometer dengan satuan pengukuran dengan satuan pengukuran Centimeter (Cm) dengan ketelitian satu centimeter.

2. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan dengan satuan Kilogram (Kg) dengan ketelitian setengah kilogram.
3. Rumus Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB).

Untuk meningkatkan tercapainya tujuan pendidikan secara menyeluruh, maka kesegaran jasmani yang dimiliki oleh para siswa perlu dibina, dipelihara, dan ditingkatkan. Pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan fisik. Selain itu status gizi siswa harus diperhatikan karena sangat menunjang guna mencapai tujuan pendidikan Indonesia.

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Teras Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012. Teknik tes pengukuran kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), dan status gizi diukur dengan Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) pada anak berusia 6-17 tahun (Djoko Pekik Irianto, 2007)

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas VII SMP N 3 Teras Boyolali tahun pelajaran 2011/2012.

#### **1. Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan siswa kelas VII SMP Negeri 3 Teras Boyolali tahun pelajaran 2011/2012 untuk melakukan aktivitas setiap harinya, seperti bersekolah, membantu pekerjaan orang tuanya di rumah, belajar dan sebagainya tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebih pada dirinya dan mereka masih dapat menikmati waktu luangnya untuk bermain dengan teman dan berkumpul dengan keluarga. Pada penelitian ini kesegaran jasmani siswa diukur menggunakan suatu rangkaian tes yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun (Depdiknas, 1999).

## 2. Status Gizi

Status gizi merupakan gambaran mengenai seimbang tidaknya antara kebutuhan gizi siswa kelas VII SMP N 3 Teras Boyolali tahun pelajaran 2011/2012 dengan makanan yang dikonsumsi atau konsumsi gizi pada setiap harinya. Sehingga dapat menggambarkan apakah siswa memiliki status gizi yang termasuk dalam kategori baik, kurang maupun buruk. Status gizi siswa diukur menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan masing-masing siswa yang kemudian dimasukkan kedalam rumus Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) pada anak berusia 6-17 tahun (Djoko Pekik Irianto, 2007).

### C. Penetapan Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 3 teras Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali tahun pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 163 siswa yang terdiri dari:

Table.1 Tabel Populasi Kelas VII SMP N 3 Teras

No	Kelas	Siswa		Jumlah
		Putera	Puteri	
1	VII A	14 siswa	16 siswa	30 siswa
2	VII B	16 siswa	14 siswa	30 siswa
3	VII C	13 siswa	16 siswa	29 siswa
4	VII D	16 siswa	14 siswa	30 siswa
5	VII E	15siswa	14 siswa	29 siswa
6	VII F	7 siswa	8 siswa	15 siswa
Total		81 siswa	82 siswa	163 siswa

## 2. Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 134), sebagai ancer-ancer, maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subyeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dalam penelitian ini jumlah populasi kelas VII adalah 163 siswa yang terdiri dari 6 kelas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportional random sampling*.

Untuk mendapatkan jumlah sampel yang seimbang antara putra dengan putri dan agar semua kelas terwakili, penulis menggunakan cara dengan mengundi siswa putra dan putri secara terpisah. Peneliti mengambil 30% sampel putra dari jumlah siswa putra dalam setiap kelasnya, begitu juga dengan sampel putri yaitu mengambil 30% sampel putri dari jumlah siswa putri dalam setiap kelasnya. Setelah didapatkan sampel dari masing-masing kelas kemudian dijadikan satu kelompok sampel.

Table.2 Tabel Sampel Penelitian

No	Kelas	Sample		Jumlah
		30% X Putra	30% X Putri	
1	VII A	4 siswa	5 siswa	9 siswa
2	VII B	5 siswa	4 siswa	9 siswa
3	VII C	4 siswa	5 siswa	9 siswa
4	VII D	5 siswa	4 siswa	9 siswa
5	VII E	5siswa	4 siswa	9 siswa
6	VII F	2 siswa	2 siswa	4 siswa
Total		25 siswa	24 siswa	49 siswa

#### **D. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 3 Teras yang beralamatkan di Dusun Keyongawi Kelurahan Tawangsari Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali. Pengambilan data dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 5 April 2012. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 3 Teras yang berjumlah 49 siswa.

#### **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160) instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan untuk mengumpulkan data/informasi agar kegiatan pengumpulan data tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan yaitu :

##### **1. Kesegaran Jasmani**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 1999 untuk umur 13-15 tahun, untuk putera terdiri dari :

- a. Lari cepat 50 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan, dalam satuan detik.
- b. Gantung angkat tubuh 60 detik bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, dalam satuan kali.
- c. Baring duduk 60 detik bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, dalam satuan kali.
- d. Loncat tegak untuk mengukur tenaga eksplosif, dalam satuan centimeter.



- e. Lari jarak sedang 1000 meter bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, dalam satuan menit dan detik.

Sedangkan TKJI untuk puteri umur 13-15 tahun terdiri dari :

- a. Lari cepat 50 meter bertujuan untuk mengukur kecepatan, dalam satuan detik.
- b. Gantung siku tekuk bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, dalam satuan detik.
- c. Baring duduk 60 detik bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, dalam satuan kali.
- d. Loncat tegak untuk mengukur tenaga eksplosif, dalam satuan centimeter.
- e. Lari jarak sedang 800 meter bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, dalam satuan menit dan detik.

Adapun teknik pelaksanaan tes kesegaran jasmani (terlampir) pada lampiran.

## **2. Status Gizi**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur status gizi adalah perhitungan antara tinggi badan dan berat badan yang dimasukan dalam Indeks Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB) pada anak berusia 6-17 tahun yang dibagi dalam tiga kategori, yaitu Baik, kurang dan Buruk. Variabel yang digunakan untuk mengukur status gizi hanya berat badan dan tinggi badan karena pada usia remaja masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Alat yang diperlukan yaitu timbangan untuk mengukur berat badan dan stadiometer untuk mengukur tinggi badan. Data berat badan dan tinggi badan kemudian dimasukkan dalam perhitungan berdasarkan indeks berat badan menurut tinggi badan.

## F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif persentase. Data diperoleh dari masing-masing butir tes merupakan data kasar yang dikonfirmasi dengan tabel nilai untuk mengetahui kriteria baik tidaknya hasil penelitian dengan menggunakan standar penilaian atau tabel nilai tes sebagai berikut :

### 1. Kesegaran Jasmani

Tabel 3. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Putera Umur 13-15

Lari 50 m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
s.d-6,7'	16 keatas	38 keatas	66 keatas	s.d-3'04'	5
6,8'-7,6'	11-15	28-37	53-63	3'05'-3'53'	4
7,7'-8,7'	6-10	19-27	42-52	3'53'-4'46'	3
8,8'-10,3'	2-5	8-18	31-41	4'74'-6'04'	2
10,4'-dst	0-1	0-7	s.d-30	6'05'-dst	1

Sumber: Depdiknas (2010:27)

Tabel 4. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Puteri Umur 13-15 Tahun

Lari 50 m	Gantung siku tekuk	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 800m	Nilai
s.d-7.7'	41 keatas	28 keatas	50 keatas	s.d-3'06'	5
7.8'-8.7'	22'-40'	19-27	39-49	3'07'-3'55'	4
8.8'-9.9'	10'-21'	9-18	30-38	3'56'-4'58'	3
10.0'-11.9'	3'-9'	3-8	21-29	4'59'-6'40'	2
12.0'-dst	0-2'	0-2	s.d-20	6'41'-dst	1

Sumber: Depdiknas (2010: 27)

Tabel 5. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13-15 tahun Putra dan Putri

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Depdiknas (2010:28)

Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 13-15 tahun ini mempunyai Reliabilitas:

a. Untuk putra : 0,960

b. Untuk putri : 0,804

Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 13-15 tahun ini mempunyai nilai Validitas:

a. Untuk putra : 0,950

b. Untuk putri : 0.923

Sumber : Depdiknas (2010: 3)

Data yang diperoleh dari penelitian tersebut kemudian dimasukan dalam formulir TKJI, kemudian dikonfirmasi dengan tabel Nilai TKJI untuk remaja putra maupun putri usia 13-15 tahun. Setelah diketahui nilai dari lima item tes, nilai tersebut dijumlahkan, kemudian nilai hasil penjumlahan dikonfirmasi dengan tabel Norma TKJI untuk remaja putra maupun putri usia 13-15 tahun, yang kemudian diketahui siswa tersebut berada dalam klasifikasi tingkat kesegaran jasmani Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), atau Kurang Sekali (KS).

## 2. Status Gizi

Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan dihitung menggunakan persentase BB standart berdasar jenis kelamin, umur,tinggi badan dan berat badan. Caranya berat badan subyek yang diukur dibagi dengan berat menurut tinggi badan dalam tabel dikalikan 100%.

$$status\ gizi = \frac{\text{berat badan}}{\text{beat badan standart}} \times 100 \%$$

Kemudian hasil perhitungan dikonsultasikan ke dalam tabel di bawah ini

Tabel 6. Table Penilaian Status Gizi Berdasarkan BB/TB

% Standart	Status Gizi
> 90 %	Baik
81%-90%	Kurang
$\leq$ 80 %	Buruk

Sumber: Djoko Pekik Irianto(2007:83)

Setelah diketahui tingkat keşegaran jasmani dan status gizi masing-masing peserta tes maka dihitung presentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase. Adapun rumus persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$p = \frac{nk}{N} \times 100\%$$

Keterangan :  $p$  = persentase

$nk$  = banyaknya subjek dalam kelompok

$N$  = banyaknya subjek kelompok

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Penelitian**

Data setiap butir tes yang telah dicapai siswa, yang dalam penelitian ini berjumlah 49 siswa merupakan data kasar, selanjutnya data kasar dari tiap-tiap butir tes tersebut diubah menjadi nilai dengan mengkonsultasikan hasil data kasar dari tiap-tiap butir tes yang telah dicapai oleh siswa dengan menggunakan Tabel Nilai Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Nilai lima butir tes tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan mengkonsultasikannya dengan Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

#### **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel kesegaran jasmani dan status gizi. Hasil penelitian masing-masing variabel tersebut dideskripsikan berdasarkan kategori yang telah ditentukan. Deskripsi data penelitian yang diperoleh masing-masing variabel secara rinci di uraian sebagai berikut:

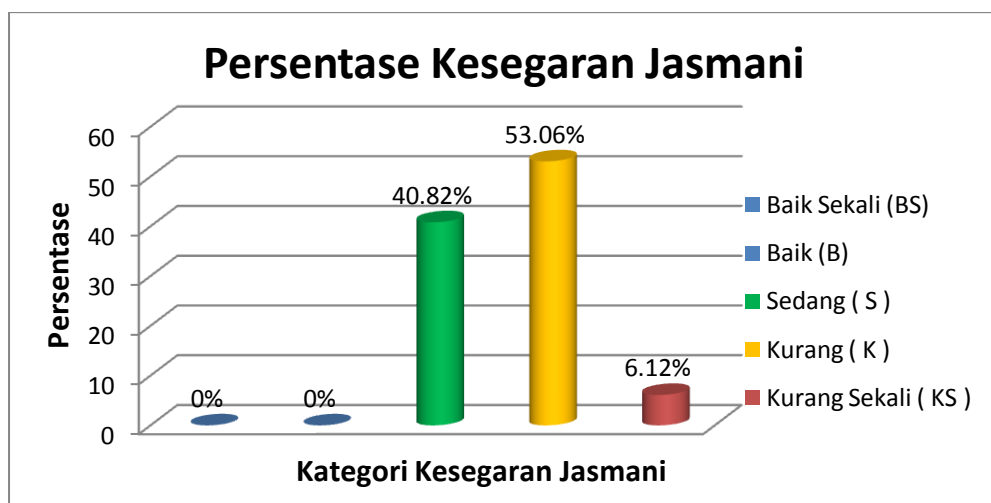
##### **1. Kesegaran Jasmani**

Berdasarkan data penelitian diperoleh statistik penelitian untuk data kebugaran jasmani yaitu; skor minimum sebesar = 7; skor maksimum = 17; rerata = 12.93; median = 13; modus = 12 dan *standard deviasi* = 2.23. Deskripsi hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani

Interval	Kategori	Frekuensi	%
22-25	Baik Sekali (BS)	0	0
18-21	Baik (B)	0	0
14-17	Sedang ( S )	20	40.82
10-13	Kurang ( K )	26	53.06
5-9	Kurang Sekali ( KS )	3	6.12
<b>Jumlah</b>		<b>49</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 1. Diagram Batang Persentase Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP N 3 Teras**

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 3 Teras Kecamatan Teras Kabupaten Boyolali Tahun Ajaran 2011-2012 sebagian besar berkategori kurang yaitu sebanyak 53.06% (26 siswa), yang berkategori sedang sebanyak 40.82% (20 siswa), yang berkategori kurang sekali sebanyak 6.12% (3 siswa) dan tidak ada yang masuk dalam kategori baik dan baik sekali.

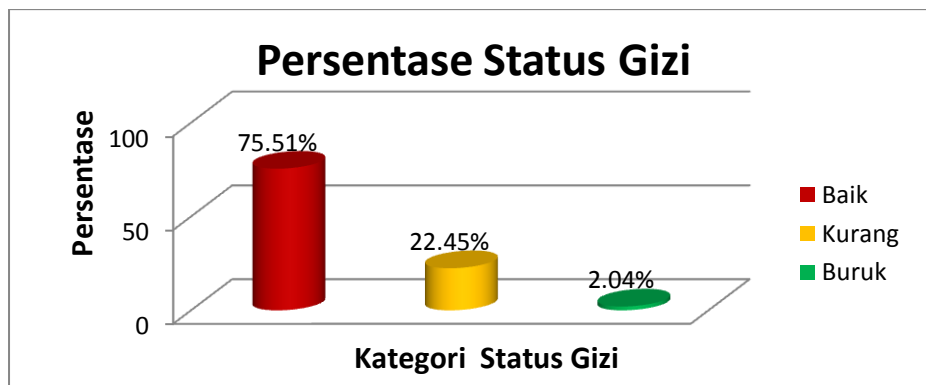
## 2. Status Gizi

Berdasarkan data penelitian diperoleh statistik penelitian untuk data status gizi yaitu; skor minimum sebesar =78.43 ; skor maksimum = 168.79; rerata = 101.31; median = 99.29; modus = 94,80 dan *standard deviasi* = 17.95. Deskripsi hasil penelitian status gizi disajikan sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Status Gizi

% Standart	Kategori	Frekuensi	%
> 90 %	Baik	37	75.51
81%-90%	Kurang	11	22.45
≤ 80 %	Buruk	1	2.04
<b>Jumlah</b>		<b>49</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 2. Diagram Batang Persentase Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 3 Teras**

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui siswa kelas VII SMP N 3 Teras Kecamatan Teras Tahun Pelajaran 2011-2012 sebagian besar berkategori baik sebanyak 75.51% (37 siswa), kemudian yang berkategori

kurang sebanyak 22.45% (11 siswa) dan berkategori buruk sebanyak 2.04 % (1 siswa).

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka diperoleh data sebagai berikut:

#### **1. Tingkat kesegaran jasmani**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VII memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang. Hal tersebut kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor makanan yang bergizi, faktor istirahat atau tidur yang cukup dan faktor kegiatan fisik yang rutin atau berolahraga.

##### **a. Faktor makanan yang bergizi**

Makanan pada dasarnya dikonsumsi untuk menghasilkan energi dan tenaga agar dapat beraktivitas sehari-hari secara maksimal. Masih banyak siswa yang belum mengetahui tentang kebutuhan makanan yang baik bagi tubuhnya. Sehingga siswa masih banyak yang kurang memperhatikan kualitas makanannya, hal itu yang mengakibatkan anak kurang mempunyai tenaga untuk beraktivitas yang lebih dan lebih senang bermalas-malasan. Pada hakikatnya kesegaran jasmani siswa dipengaruhi oleh makanan yang dimakan sehari-hari atau asupan gizi. Makanan seperti gorengan, tempura, siomay, makanan ringan, dan sebagainya banyak dijual di kantin dan sekitar sekolah. Melihat kenyataan yang sebenarnya, jenis makanan yang dikonsumsi siswa di sekolah kurang memenuhi asupan gizi yang seimbang. Selain itu saat tes kesegaran



jasmani dilakukan masih banyak siswa yang tidak sarapan terlebih dahulu. Mereka beralasan apabila waktu makan berdekatan dengan aktivitas berat akan menyebabkan rasa mual.

b. Faktor istirahat atau tidur yang cukup

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah faktor istirahat atau tidur yang cukup dalam setiap harinya. Pada saat tes kesegaran jasmani dilakukan, siswa kurang bisa memaksimalkan waktu *recovery* atau jeda antar tes yang hanya sedikit. Hal tersebut dikarenakan siswa belum pernah melakukan tes kesegaran jasmani.

c. Faktor kegiatan fisik yang rutin atau berolahraga.

Siswa SMP 3 Teras memiliki jam belajar dari pukul 07.15 - 14.00 WIB, hampir semua kegiatan belajar mengajar dilakukan di dalam kelas dan sedikit melakukan aktivitas jasmani. Sedangkan pendidikan jasmani yang diselenggarakan hanya 2 x 40 menit dalam setiap minggunya sehingga siswa kurang memaksimalkan gerak dalam setiap harinya. Belum berjalannya kegiatan ekstrakurikuler dan tidak adanya program senam masal juga mempengaruhi kesegaran jasmani siswa, karena dengan tidak adanya kegiatan ekstrakurikuler dan senam masal menjadikan siswa tidak mempunyai tambahan gerak yang cukup untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya. Selain untuk kegiatan belajar, kebanyakan waktu siswa digunakan untuk menonton televisi, dan bermain *game/playstation*. Oleh karena banyaknya kegiatan akademik dan aktivitas yang minim gerak, siswa jarang memiliki waktu untuk melakukan kegiatan olahraga

## 2. Status Gizi

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa siswa kelas VII SMP N 3 Teras sebagian besar status gizi mereka dalam kategori baik. Hal tersebut kemungkinan besar dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, status ekonomi orang tua, faktor keturunan atau genetik, dan kebiasaan makan.

### a. Pengetahuan gizi

Meskipun orang tua siswa berlatar belakang buruh dan petani, mereka mampu membedakan makanan yang baik dan bergizi bagi anaknya dengan makanan yang tidak. Hal ini terbukti dengan besarnya jumlah siswa yang mempunyai status gizi dengan kategori baik.

### b. Status ekonomi orang tua

Dengan penghasilan yang minimal sebagai buruh dan petani, dalam kenyataannya tidak menghambat mereka untuk memberikan makanan yang bergizi bagi anaknya. Karena kebanyakan bahan-bahan makanan yang diberikan setiap harinya bias didapat dari hasil pertanian orang tua siswa.

### c. Keturunan atau genetik

Masih adanya siswa yang berada dalam status gizi berkategori kurang bias saja dipengaruhi akibat faktor keturunan atau genetik. Meskipun makanan yang dikonsumsi sudah memenuhi nilai gizi yang cukup. Namun, apabila secara genetik anak adalah keturunan orang yang kurus, maka bisa jadi akan tetap kurus. Hal ini berhubungan dengan hormon dan penurunan sifat dari orang tua.

d. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan ini meliputi prasangka buruk siswa terhadap makanan tertentu, pantangan makan makanan tertentu, dan kesukaan terhadap jenis makanan tertentu. Apabila siswa memiliki kebiasaan makan yang buruk, dan sulit makan, maka hal tersebut akan sangat mempengaruhi status gizi siswa itu sendiri dan memungkinkan siswa memiliki status gizi yang kurang.

Pada hakikatnya apabila anak mengonsumsi makanan yang bergizi maka secara otomatis anak tersebut akan meningkatkan status gizi dirinya. Status gizi yang baik akan mendukung siswa dalam belajar baik belajar gerak maupun teori. Hal itu dikarenakan siswa yang memiliki status gizi baik secara otomatis akan merangsang perkembangan otaknya. Perkembangan otak yang baik akan mempengaruhi daya berfikir siswa yang pastinya mendukung prestasi belajar siswa. Dengan demikian siswa yang status gizinya baik diharapkan baik pula prestasi belajarnya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 3 Teras adalah baik sekali (BS) 0 siswa (0%), baik (B) 0 siswa (0%), sedang(S) 20 siswa (40.82%), kurang (K) 26 siswa (53.06%), dan kurang sekali (KS) 3 siswa (6.12%). Tinngkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP N 3 Teras sebagian besar berada dalam dalam kategori kuang.
2. Hasil pengukuran status gizi siswa kelas VII smp N 3 teras menunjukkan bahwa 37 siswa (75.51%) memiliki status gizi baik, 11 siswa (22.45%) memiliki status gizi kuurang dan 1 siswa (2.04%) memiliki status gizi buruk. Siswa kelas VII SMP N 3 Teras kebanyakan memiliki status gizi yang berada dalam kategori baik.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan implikasi di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas VII SMP Negeri 3 Teras rata-rata memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang dan rata-rata status gizinya baik. Dengan demikian dapat dijadikan sebagai referensi bagi guru pendidikan jasmani dan wali murid untuk memperhatikan tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswanya. Karena tingkat kesegaran jasmani dan status gizi yang baik sangat

penting bagi siswa guna mendapatkan kondisi yang baik untuk beraktivitas sehari-hari dan mendapat prestasi belajar yang maksimal.

2. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan dan kesalahan. Keterbatasan tersebut antara lain:

1. Pada norma tes kesegaran jasmani masih banyak kekurangan khususnya pada lintasan lari jarak jauh. Yakni kesalahan dalam perhitungan dan pengukuran jarak.
2. Pada tes kesegaran jasmani Peneliti masih kurang memperhatikan waktu perpindahan dari tes satu ke tes yang lain.
3. Pada norma pengukuran status gizi hanya ada tiga kategori yaitu baik, kurang, dan buruk. Sehingga tidak diketahui siswa yang memiliki berat badan yang lebih (obesitas).

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang masih memiliki status gizi yang buruk dan kebugaran jasmani yang kurang hendaknya untuk ditingkatkan guna menunjang hasil belajarnya.
2. Bagi guru dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

3. Bagi sekolah dapat dijadikan acuan guna menentukan kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian terkait masalah kesegaran jasmani dan status gizi menurut perkembangan zaman dan mendapatkan temuan-temuan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdullah. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan
- Atikah Proverawati dan Erna Kusuma Wati. (2010). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Choiril Azmiyawati, dkk. (2008). *IPA 5 Salingtemas*. Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdikbud. (1997). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi Sekolah Menengah Pertama Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rosda
- Djiteng Rujito. (1989). *Kajian Penelitian Gizi*. Jakarta: PT Media Sarana Utama.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi
- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap*. Yogyakarta: Andi
- Endang Rini dan Fajar Sri W. (2008). *Senam Kebugaran*. Prodi D-II Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Engkos Kosasih. (1994). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- G. Kartasapoetra. (2002). *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Krisna Fitriyanto (2010). “*Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Cungkuk Kecamatan Tempel Tahun Ajaran 2010-2011*”. Yogyakarta: FIK UNY. (skripsi)
- Moch. Agus Krisno Budiyo. (2001). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi* (Edisi Revisi). Malang: JMM.
- Rumiyatun. (2007). “*Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 4 Pandak Bantul Pasca Gempa 27 Mei 2006*”. Yogyakarta: FIK UNY. (skripsi)
- Rusli Lutan. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Depdiknas, Jakarta

- Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti. (2004). *Kesehatan Dan Gizi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi Dan Aplikasinya*. Depdiknas
- Suharsimi Arikuntoko. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D<sub>2</sub>PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Sunita Almatsier. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Surtiyo Utomo. (2008). *Penjasorkes untuk 2 SMP/Mts*. Jakarta: Bumi Aksara
- Titik Sumarni. (2010). *"Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri I Temon Kulon Progo DIY Tahun Ajaran 2009/2010"*. Yogyakarta : FIK UNY. (skripsi)
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- \_\_\_\_\_. (2002). *Pendidikan Jasmani*. Fik – UNY. (Diktat)
- \_\_\_\_\_. (2011). *Pedoman Tugas Akhir*. Universitas Negeri Yogyakarta.





**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, Telp (0274) 513092 psw 255

Nomor : 588/H.34.16/PP/2012  
Lamp. : 1 Eksp  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

28 Maret 2012

Kepada :  
Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
Cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Arif Mustaqim  
Nomor mahasiswa : 08601241113  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s/d Juni 2012  
Tempat / Objek : SMP Negeri 3 Teras Kabupaten Boyolali / Siswa Kelas VII  
Judul Skripsi : "TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS VII SMP N 3 TERAS KECAMATAN TERAS KABUPATEN BOYOLALI TAHUN PELAJARAN 2011/2012 ,"

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

  
Dekan  
Drs. Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19610824 19860 1 001.

Tembusan Yth :

1. Kepala SMP Negeri 3 Teras Kab. Boyolali
2. Dinas Dikpora Kabupaten Boyolali
3. Kaprodi PJKR FIK UNY
4. Pembimbing Tas
5. Mahasiswa Ybs.



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

Yogyakarta, 29 Maret 2012

Nomor : 070/2912/V/03/2012

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Gubernur Provinsi Jawa Tengah

Cq. BakesbangPol dan Linmas

di -

Tempat

Menunjuk Surat :

Dari : DEKAN FIK UNY  
Nomor : 588/H.34.16/PP/2012  
Tanggal : 22 Maret 2012  
Perihal : Ijin Penelitian

Setelah mempelajari proposal/desain riset/usulan penelitian yang diajukan, maka dapat diberikan surat keterangan untuk melaksanakan penelitian kepada

Nama : ARIF MUSTAQIM  
NIM / NIP : 08601241113  
Alamat : KARANGMALANG YK  
Judul : TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS VII SMP N 3  
TERAS KEC. TERAS KAB BOYOLALI TA. 2011/2012  
Lokasi : KAB BOYOLALI Kota/Kab. BOYOLALI Prov. JAWA TENGAH  
Waktu : Mulai Tanggal 29 Maret 2012 s/d 29 Juni 2012

Peneliti berkewajiban menghormati dan menaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian.

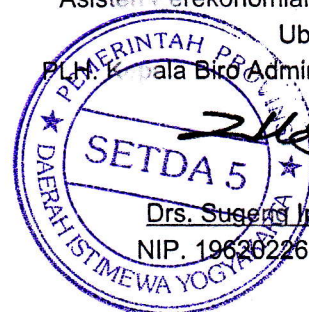
Kemudian harap menjadi maklum

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Ub.

Bila Biro Administrasi Pembangunan



Drs. Sugeng Manto, M.Kes.

NIP. 19626226 198803 1 008

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. DEKAN FIK UNY
3. Yang Bersangkutan



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH**  
**BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jl. A. Yani No. 160 Telp. (024) 8414205, 8454990 fax. (024) 8313122  
SEMARANG

**SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET.**

**Nomor : 070 / 0803 / 2012**

- I. DASAR : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia. Nomor 64 Tahun 2011. Tanggal 20 Desember 2011.  
2. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah. Nomor 070 / 265 / 2004. Tanggal 20 Februari 2004.
- II. MEMBACA : Surat dari Gubenur DIY. Nomor 070 / 2912 / V / 03 / 2012. Tanggal 29 Maret 2012.
- III. Pada Prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN / Dapat Menerima atas Pelaksanaan Penelitian / Survey di Kabupaten Boyolali.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : Arif Mustaqim.
  2. Kebangsaan : Indonesia.
  3. Alamat : Karangmalang YK.
  4. Pekerjaan : Mahasiswa.
  5. Penanggung Jawab : F. Suharyana, M.Pd.
  6. Judul Penelitian : Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 3 Teras Kec.Teras Kab. Boyolalai Ta.2011/2012.
  7. Lokasi : Kabupaten Boyolali.

**V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :**

1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat / Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan / atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.



3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
4. Setelah survey / riset selesai, supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesbangpol Dan Linmas Provinsi Jawa Tengah.

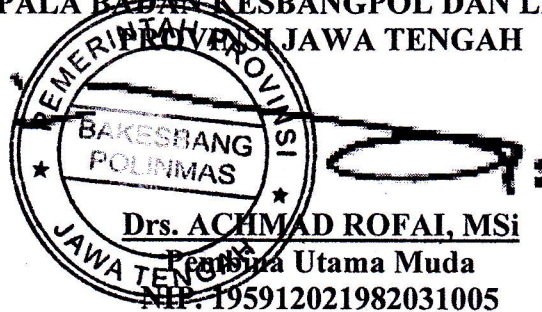
VI. Surat Rekomendasi Penelitian / Riset ini berlaku dari :

Maret s.d Juni 2012.

VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Semarang, 30 Maret 2012

an. GUBERNUR JAWA TENGAH  
KEPALA BADAN KESBANGPOL DAN LINMAS  
PROVINSI JAWA TENGAH





**PEMERINTAH KABUPATEN BOYOLALI**  
**KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
**(KANTOR KESBANG POL)**

*Jalan Jambu Nomor 59 Telpun (0276) 321087 Boyolali 57311*

**SURAT REKOMENDASI PEMBERIAN IJIN KKN, RISET,**  
**PENELITIAN DAN SURVEY**  
**NOMOR : 070 / 130 / III/ 24 / 2012**

- I. Dasar :
1. Undang-Undang Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintahan Daerah.
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 54 Tahun 2009 Tentang Tata Naskah Dinas Di Lingkungan Pemerintah Daerah.
  3. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan DEPDA GRI.
  4. Surat Edaran Gubernur Jawa Tengah Nomor 070/265/2004, tanggal 20 Februari 2004 tentang Penyerderhanaan Prosedur Permohonan Riset, KKN, PKL di Jawa Tengah.
  5. Peraturan Bupati Boyolali Nomor 41 Tahun 2011 Tentang Pedoman Tata Naskah Dinas Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Boyolali.
  6. Surat dari Badan Kesbangpol Linmas Prov. Jateng, Nomor : 070/08003/2012, Tanggal 30 Maret 2012, Perihal Rekomendasi Survey / Riset.

II Atas dasar tersebut di atas, Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Boyolali menyatakan tidak keberatan atas pelaksanaan **Permohonan Ijin Penelitian** dalam Kabupaten Boyolali yang dilaksanakan oleh :

1. Nama / NIM : **Arif Mustaqim / 08601241113**
2. Alamat : **Tawangsari, Teras, Boyolali**
3. Pekerjaan : **Mahasiswa**
4. Penanggung Jawab : **F. Suharjana, M.Pd**
5. Maksud dan Tujuan : **Permohonan Ijin Penelitian dengan judul "TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN STATUS GIZI SISWA KELAS VII SMP N 3 TERAS KEC. TERAS KAB. BOYOLALI TAHUN AJARAN 2011/2012".**
6. Lokasi : **SMP N 3 TERAS**
7. Peserta : **1 org**

**Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :**

- a. Mentaati segala peraturan yang berlaku.
- b. Pelaksanaan **Permohonan Ijin Penelitian** tidak di salah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan stabilitas Pemerintah.
- c. Sebelum pelaksanaan dimaksud, maka yang bersangkutan harus terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat.
- d. Setelah pelaksanaan selesai supaya menyerahkan laporan hasil kegiatan kepada Bupati Boyolali Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Boyolali.

III Surat Rekomendasi / Ijin Survey / Penelitian / Praktek Belajar Lapangan ini berlaku :

1. Berlaku : Dari tanggal : 04 April 2012 S/d tanggal : 04 Juni 2012
2. Perpanjangan : Dari tanggal : -- S/d tanggal : --

Dikeluarkan di : **BOYOLALI**  
Pada tanggal : **04 April 2012**

Kepala Kantor KESBANGPOL  
Kasubid Seni Budaya, Agama, Kemasyarakatan dan Ekonomi,



**DADANG SUHAYAT.BA**

Penata Tk.I

NIP. 19600828 198403 1 009

**TEMBUSAN** Kepada Yth :

1. Bupati Boyolali (sebagai laporan);
2. Dandim 0724 Boyolali;
3. Kapolres Boyolali;
4. Kepala Bappeda Kab. Boyolali;
5. Kepala Disdikpora Kab. Boyolali;
6. Camat Teras;
7. Kepala UPT Dikdas LS Kec. Teras
8. Kepala SMP N 3 Teras;
9. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan IDN





PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 111 / MET / SW - 02 / I / 2011

Number

No. Order : 001649

Diterima tgl : 9 Januari 2012

### ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 9 jam

Capacity

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : Butterfly

Trade Mark/Manufaktur

Lain-lain :

Other

### PEMILIK

Owner

Nama :

Name

Alamat :

Address

: Yanuar Secsian Dwi R

: Murangan VIII Triharjo Sleman

### METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

### TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

### LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

### KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

### HASIL

Result

: 10 Januari 2012

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-02.T

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE


**I. DATA KALIBRASI**  
Calibration data

1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023  
Calibrated by

**II. HASIL KALIBRASI**  
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"03
00,10'00"00	00,10'00"05
00,15'00"00	00,15'00"04
00,30'00"00	00,30'00"05
00,59'00"00	00,59'00"05

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

  
Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

KEMENTERIAN KEMETROLOGIAN  
KEMENTERIAN KEMETROLOGIAN

N. M. SE. MM  
19610807.198202.1.007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

## SERTIFIKAT PENERAAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 3924 / MET / UP - 339 / XII / 2011

Number

No. Order : 001923

Diterima tgl : 8 Desember 2011

### ALAT

Equipment

Nama : Ukuran Panjang

Name

Kapasitas : 50 m

Capacity

Tipe/Model :

Type/Model

Nomor Seri :

Serial number

Merek/Buatan : BISON

Trade Mark / Manufaktur

Lain-lain :

other

### PEMILIK

Owner

Nama

: Raras Renji Yuliani

Name

Alamat

: Barepan Wanurejo Borobudur Magelang

Address

### METODE, STANDART, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

Method

Standard

: Komparator 10 m

Standard

Telusuran

: Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

Traceability

### TANGGAL TERA ULANG

Date of Verification

: 8 Desember 2011

### LOKASI TERA ULANG

Location of Verification

: Balai Metrologi Yogyakarta

### KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG

Environment condition of Verification

: Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

### HASIL TERA ULANG

Result of verification

: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011

### DITERA ULANG KEMBALI

Reverification

: 30 Nopember 2012



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T



**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
**ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE**

**I. DATA PENERAAN**

*Verification data*

1. Referensi : -

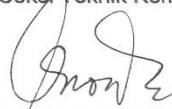
2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulistyو NIP. 19630629.198503.1.003  
*Verified by*

**II. HASIL**

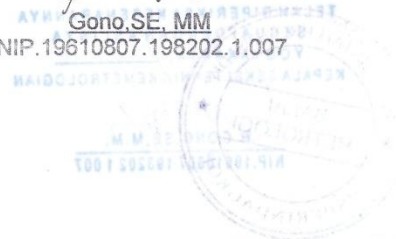
*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.001,0
0 - 2.000	2.001,0
0 - 3.000	3.002,0
0 - 4.000	4.002,0
0 - 5.000	5.002,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolagian



Gono SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007



**Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 tahun**

1. Lari 50 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

1. Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
2. Bendera start;
3. Peluit;
4. Tiang pancang;
5. Stopwatch;
6. Serbuk kapur;
7. Alat tulis

c. Petugas tes

1. Petugas keberangkatan;
2. Petugas waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

2). Gerakan

- a) Pada aba-aba “ siap”, peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari ( lihat pada gambar 1 )
- b) Pada aba-aba “ ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis finis,, menempuh jarak 50 meter.

3). Lari masih bisa diulang apabila:

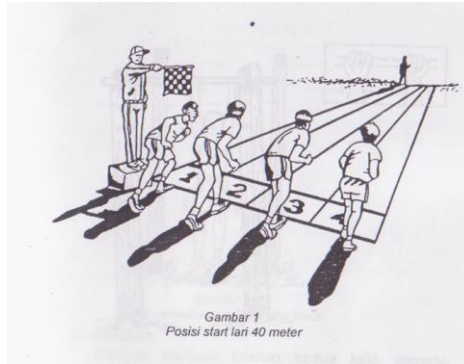
- a). Pelari mencuri start.
- b). Pelari tidak melewati garis finish
- c). Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

4). Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai melewati garis finish.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2). Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



2. Tes Gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri

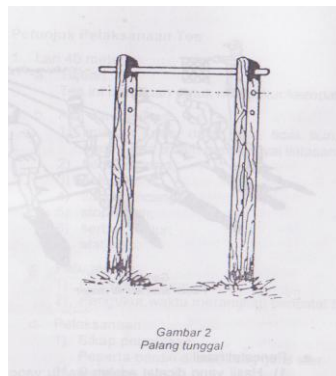
a. Tes gantung angkat tubuh 60 detik, untuk putra:

1) Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas

- Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (lihat gambar 2).
- Stopwatch
- Formulir tes dan alat tulis.
- Nomor dada
- Serbuk kapur atau magnesium karbonat



3) Petugas tes

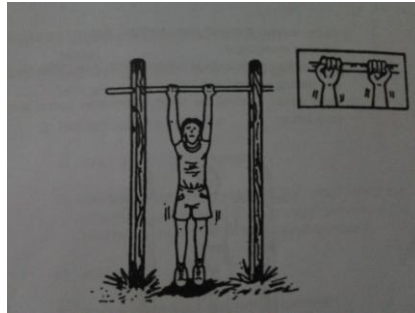
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

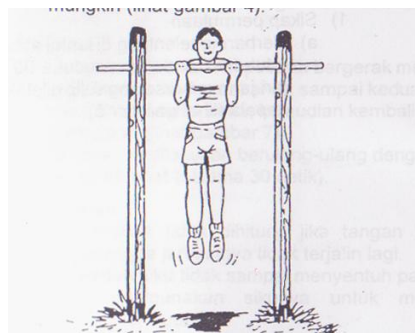
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. (Lihat gambar 3 ).



Gambar 3  
Sikap permulaan gantung angkat tubuh

b) Gerakan

Siswa mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal (lihat gambar 4) kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.



Gambar 4  
Sikap gantung angkat tubuh

Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik. Angkatan dianggap gagal apabila:

- (1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan mengayun
- (2) Pada waktu mengangkat badan posisi dagu lebih rendah dari palang tunggal
- (3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

c) Pencatatan waktu.

- (1) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
- (2) Yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- (3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes mendapat nilai 0 (nol).

b. Tes gantung siku tekuk, untuk putri:

- 1) Tujuan

## Lampiran 6. Lanjutan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat dan fasilitas:

- a) Lantai yang rata dan bersih
- b) Palang tunggal
- c) Stopwatch
- d) Serbuk kapur
- e) Alat tulis

3) Petugas tes

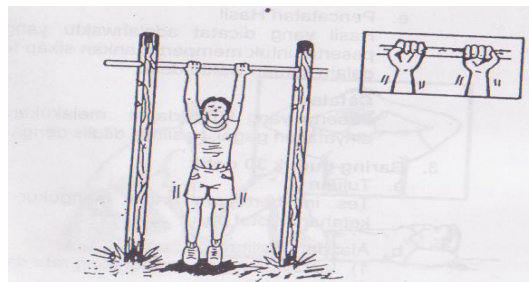
Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

a) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala (lihat gambar 5)



Gambar 5

Sikap permulaan gantung siku tekuk

b) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta meloncat ke atas sampai dengan mencapai sikap tergantung siku tekuk dagu berada di atas palang tunggal (lihat gambar 6)



Gambar 6

Sikap gantung siku tekuk

5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang diperoleh oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satu satuan detik.

Catatan : Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas tersebut dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka (0) nol.

3. Baring duduk 60 detik untuk putra dan 60detik untuk putri.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1). Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2). Stopwatch;
- 3). Alat tulis;
- 4). Alat/tikar/matras

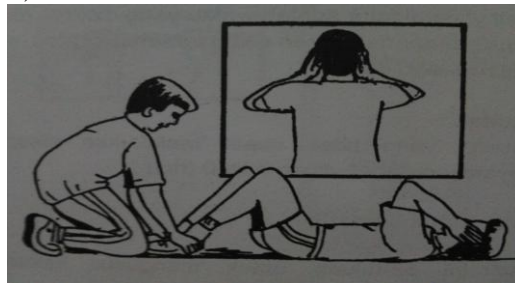
c. Petugas tes

- 1). Pengamat waktu
- 2). Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1). Sikap permulaan

- a) baring terlentang di lantai atau rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut kurang lebih 90 derajat. Kedua tangan diletakkan disamping telinga ( lihat gambar 7 )



Gambar 7

Sikap permulaan baring duduk

- b) Petugas/Peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

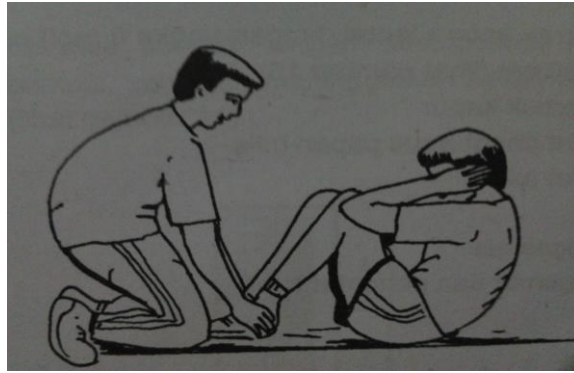
- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap dudu (lihat gambar 8), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan.

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang secara cepat tanpa istirahat selama 60 detik untuk putra dan 60 detik untuk putri.

Catatan : (1). Gerakan tidak dihitung apabila tangan tidak berada disamping telinga

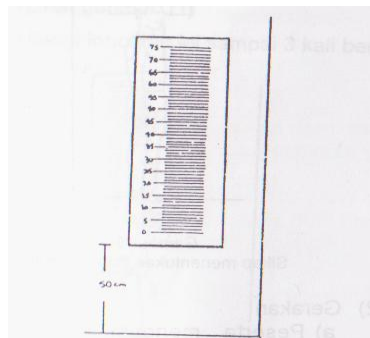
- (2). Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.

- (3). Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.



Gambar 8  
Gerakan baring duduk

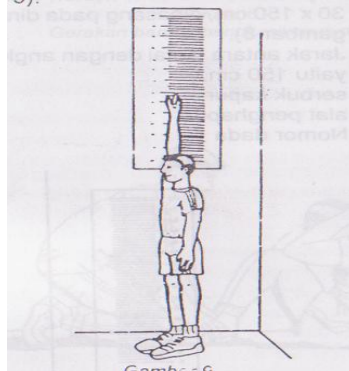
- e. Pencatat hasil.
- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilaksanakan sempurna selama 60 detik dan 60 detik.
  - 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini hasilnya ditulis dengan angka nol (0).
4. Loncat Tegak.
- a. Tujuan
- Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- b. Alat dan fasilitas.
- 1). Papan berskala sentimeter, warna gelap berukuran 30x150cm, dipasang pada dinding atau tiang (lihat gambar 9). Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 150 cm.
  - 2). Serbuk kapur
  - 3). Alat penghapus
  - 4). Nomor dada.



Gambar 9  
Papan loncat tegak

- c. Petugas tes
- Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan
- 1) Sikap permulaan
    - a). Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles serbuk kapur.

b). Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (lihat gambar 10).

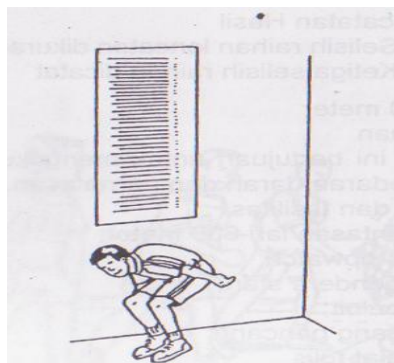


Gambar 10

Sikap menentukan raihan tegak

## 2) Gerakan

a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun kebelakang (lihat gambar 11)



Gambar 11

Sikap awalan loncat tegak

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (lihat gambar 12)



Gambar 12

Gerakan meloncat tegak

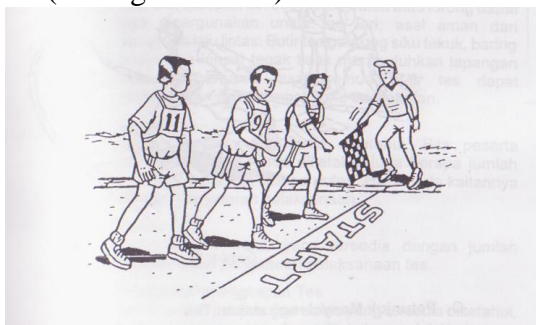


## Lampiran 6. Lanjutan

- b). Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
  - d. Pencatatan hasil
    - 1). Setelah raihan lompatan dikurangi raihan tegak
    - 2). Ketiga selisih raihan dicatat.
5. Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri
- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot jantung, peredaran darah dan pernafasan.
  - b. Alat dan fasilitas
    - 1). Lintasan lari 1000 meter.
    - 2). Stopwatch.
    - 3). Bendera start
    - 4). Peluit
    - 5). Tiang pancang
    - 6). Alat tulis
  - c. Petugas tes
    - 1. petugas keberangkatan.
    - 2. Pengukur waktu
    - 3. Pencatat hasil
    - 4. Pembantu umum
  - d. Pelaksanaan
    - 1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start
    - 2. Gerakan
      - a. Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk berlari 1000/800 meter ( lihat gambar 13 )



Gambar 13  
Posisi start lari 1000 dan 800 meter

- b. Pada aba-aba “ YA “ peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 dan 800 m.
- Catatan :
- 1. Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri starat.
  - 2. Lari diulang bilamana ada pelari tidak melewati garis finish.

e. Pencatatan hasil

1. Pengambilan waktu dilakukan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish ( lihat gambar 14).



Gambar 14

Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish

2. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 dan 800 meter. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3'12''.

Lampiran 7. Indeks BB/TB anak umur 6-17 tahun

Tabel 9. Indeks Berat Badan Tinggi Badan ( BB/TB ) anak umur 6-17 tahun

TINGGI BADAN (Cm)	Berat Badan					
	Laki-laki			Perempuan		
	100% Standart	90%	80%	100% Standart	90%	80%
120	20,8	18,7	16,7	21,0	18,7	16,7
121	21,2	19,1	17,0	21,4	19,1	17,0
122	21,6	19,5	17,3	21,8	19,5	17,3
123	22,0	19,9	17,6	22,2	19,9	17,7
124	22,5	20,3	18,0	22,6	20,3	18,0
125	23,0	20,7	18,4	23,1	20,8	18,5
126	23,4	21,2	18,7	23,6	21,3	19,0
127	23,8	21,4	19,0	24,1	21,7	19,3
128	24,2	21,8	19,4	24,5	22,1	19,5
129	24,9	22,4	19,9	25,1	22,6	20,0
130	25,5	23,0	20,5	25,6	23,0	20,5
131	26,0	23,4	20,8	26,2	23,6	21,0
132	26,5	23,9	21,2	26,8	24,1	21,4
133	27,0	24,3	21,6	27,4	24,7	21,9
134	27,5	24,7	22,0	28,0	25,2	22,4
135	28,2	25,4	22,7	28,6	25,7	22,9
136	28,8	25,9	23,9	29,2	26,3	23,4
137	29,5	26,6	23,5	29,9	26,9	23,9
138	30,2	27,2	24,1	30,6	27,5	24,5
139	30,9	27,3	24,7	31,3	28,2	25,1
140	31,5	28,4	25,3	32,0	28,8	25,6
141	32,1	29,0	25,7	32,7	29,5	26,2
142	32,7	29,5	26,1	33,4	30,1	26,7
143	33,3	30,0	26,6	34,2	30,8	27,4
144	34,0	30,2	27,0	35,0	31,5	28,0

Lampiran 7. (Lanjutan)

145	34,7	31,3	27,8	35,8	32,2	28,7
146	35,4	31,9	28,3	36,6	32,9	29,3
147	36,1	32,5	28,8	37,4	33,2	30,0
148	36,7	33,0	29,3	38,2	34,4	30,6
149	37,6	33,8	30,0	39,1	35,2	31,3
150	38,4	34,6	30,7	40,0	36,0	32,0
151	39,1	35,2	31,3	40,9	36,8	32,8
152	39,8	35,8	31,8	41,8	37,6	33,4
153	40,6	36,5	32,5	42,8	38,5	34,2
154	41,4	37,2	33,1	43,8	39,4	35,0
155	42,3	38,0	33,8	44,8	40,3	35,8
156	43,1	38,8	34,5	45,8	41,8	36,6
157	43,8	39,9	35,4	46,9	42,4	37,5
158	45,4	40,8	36,3	48,0	43,2	38,4
159	46,2	41,5	36,9	49,1	44,2	39,3
160	47,0	42,4	37,6	50,0	45,0	40,0
161	47,7	42,8	38,0	-	-	-
162	48,4	43,4	38,5	-	-	-
163	49,2	44,0	39,0	-	-	-
164	50,0	44,6	39,5	-	-	-
165	50,8	45,7	40,6	-	-	-
166	51,5	46,3	41,2	-	-	-

Sumber : Winarno (1990:196)

## FORMULIR TKJI

Nama : \_\_\_\_\_ (Putera/Puteri\*)

Umur : \_\_\_\_\_ Nama sekolah : \_\_\_\_\_

Tanggal tes: \_\_\_\_\_ Tempat tes : \_\_\_\_\_

No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 50 meter	_____detik		
2.	Gantung : a. Siku tekuk	_____detik		
	b. Angkat tubuh	_____kali		
3.	Baring duduk 60 detik			
4.	Loncat tegak	_____cm		
	- Tnggi raihan : _____cm			
	- Loncatan I : _____cm			
	- Loncatan II : _____cm			
	- Loncatan III : _____cm			
5.	Lari 800, 1000 meter	___mt___dt		
6.	<b>Jumlah nilai</b>			
7.	<b>Klasifikasi</b>			

\* Coret yang tidak perlu

Kebiasaan Berangkat Sekolah Siswa SMP N1 Mlati (lingkari Sesuai dengan kebiasaan Anda).

- a. Jalan kaki
- b. Bersepeda
- c. Kendaraan Bermotor

Petugas tes,

\_\_\_\_\_

Lampiran 9. Hasil Test Kesegaran Jasmani

No.	Nama	JK	Lari 50 m		Gantung angkat tubuh		Baring duduk 60 dtk		Loncat tegak		Lari 1000 m		Jumlah Nilai	Kategori
			Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	Taufan Mardiyana	L	8.1	3	11	4	30	4	33	2	4'24"	3	16	Sedang
2	Fani Setiawan	L	7.7	3	3	2	18	2	44	3	6'01"	2	12	Kurang
3	Ivan Nudin Kaka	L	8	3	3	2	24	3	37	2	6'16"	1	11	Kurang
4	Budi Setiya	L	7.2	4	6	3	25	3	39	2	4'15"	3	15	Sedang
5	Erwin Nugroho	L	7.6	4	11	4	20	3	32	2	4'45"	3	16	Sedang
6	Reza Tri A	L	8.6	3	2	2	30	4	23	1	5'10"	2	12	Kurang
7	M Rizki A	L	7.8	3	3	2	34	4	44	3	3'12"	1	14	Sedang
8	Jodi Kristanto	L	7.2	4	3	2	26	3	38	2	4'31"	3	14	Sedang
9	Seno Listiyawan	L	7.6	4	2	2	37	4	34	2	4'30"	3	15	Sedang
10	Dadang Syahril S	L	7.8	3	2	2	14	2	44	3	4'19"	3	13	Kurang
11	Ponco Utomo	L	8.6	3	9	3	24	3	47	3	5'54"	2	14	Sedang
12	Leo Agus S	L	7.1	4	5	2	38	5	38	2	4'29"	3	16	Sedang
13	Andri Eko W	L	9,6	2	2	2	23	3	24	1	0	0	8	Kurang sekali
14	Galih Ilham	L	8.1	3	6	3	24	3	44	3	5'58"	2	14	Sedang
15	Ronald Bp	L	7.6	4	3	2	36	4	33	2	4'45"	3	15	Sedang
16	Tut Wuri W	L	8.0	3	1	1	34	4	47	3	5'30'	2	13	Kurang
17	Ichsan Rio P	L	8.0	3	11	4	36	4	47	3	5'12"	2	16	Sedang
18	Supriyanto	L	8.5	3	1	1	30	4	34	2	5'00"	2	12	Kurang
19	Syaiful Bahri	L	8,1	3	1	1	26	3	33	2	5'68"	2	11	Kurang
20	Freudi Ega	L	7.8	3	3	2	27	3	34	2	4'47"	3	13	Kurang
21	Bagas B S	L	7.2	4	5	2	35	4	49	3	4'45"	3	16	Sedang
22	Nouval N	L	8.7	3	3	2	30	4	34	2	6'15"	1	12	Kurang
23	Andi Prasetyo N	L	8.2	3	8	3	36	4	34	2	5'42"	2	14	Sedang
24	Reonaldy S	L	7.9	3	3	2	33	4	40	2	4'33"	3	14	Sedang
25	Ibnu Jarowi	L	8.7	3	2	2	31	4	27	1	6'41"	1	11	Kurang

Lampiran 10. Hasil Tes Kesegaran Jasmani

No.	Nama	JK	Lari 50 m		Gantung angkat tubuh		Baring duduk 60 dtk		Loncat tegak		Lari 1000 m		Jumlah Nilai	Kategori
			Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	Agustina A	P	12.1	1	0	0	14	3	18	1	5'56"	2	7	Kurang sekali
2	Silvia Indriani	P	10.6	2	6	2	20	4	31	3	5'29"	2	13	Kurang
3	Dian Fatikhatul A	P	9.8	3	6	2	22	4	27	2	4'59"	2	13	Kurang
4	Reni Tri K	P	11.0	2	5	2	22	4	27	2	5'04"	2	12	Kurang
5	Dewi Oktavia	P	11.0	2	5	2	19	4	28	2	5'49"	2	12	Kurang
6	Ana Susanti	P	8.4	3	14	3	22	4	22	2	3'48"	4	16	Sedang
7	Lia Puspita Sari	P	10.8	2	9	2	20	4	25	3	5'40"	2	12	Kurang
8	Aprilia Tri W	P	9.4	3	0	0	20	4	22	2	5'16"	2	11	Kurang
9	Ika Dwi K	P	8.7	4	10	3	18	3	37	3	3'45"	4	17	Sedang
10	Eva Nurjanah	P	10.6	2	6	2	12	3	25	2	4'54"	3	12	Kurang
11	Yunita Anjarwati	P	10.0	2	0	0	18	3	36	3	4'03"	3	11	Kurang
12	Dwi Permata Sari	P	11.3	2	0	0	23	4	24	2	5'59"	2	10	Kurang
13	Rina Nur H	P	9.9	3	4	2	27	4	22	2	5'42"	2	13	Kurang
14	Rina Anggraini	P	10.4	2	13	3	20	4	33	3	4'47"	3	15	Sedang
15	Elisa Putri N	P	9.8	3	12	3	9	3	25	2	5'01"	2	13	Kurang
16	Nanda Aulia	P	9.0	3	11	3	20	4	30	3	4'08"	3	16	Sedang
17	Agustina W	P	10.2	2	0	0	25	4	35	3	4'55"	3	12	Kurang
18	Prihatin U	P	9.9	3	0	0	19	4	29	2	5'35"	2	11	Kurang
19	Mutmainah	P	10.3	2	3	2	21	4	18	1	5'05"	2	11	Kurang
20	Natasya D	P	9.9	3	2	1	23	4	23	2	5'08"	2	12	Kurang
21	Tri Winingsih	P	9.5	3	2	1	29	5	34	3	5'45"	2	14	Sedang
22	Sri Rejeki	P	8.9	3	7	2	28	5	33	3	5'09"	2	15	Sedang
23	Diah Ayu Ningtyas	P	10.3	2	0	0	21	4	20	1	5'07"	2	9	Kurang sekali
24	Ari Dwi Saputri	P	10.7	2	0	0	16	3	22	2	4'38"	3	10	Kurang

Table 11. Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 3 Teras

No	Nama	Tanggal Lahir	Umur	BB (Kg)	Indeks TB	%	Kategori
1	Taufan Mardiyana	05-08-1998	13	36	35.4	101.6949	Baik
2	Fani Setiawan	12-09-1998	13	30	36.1	83.10249	Kurang
3	Ivan Nudin Kaka	21-03-1999	13	43	39.8	108.0402	Baik
4	Budi Setiya	20-02-1998	14	53	52.2	101.5326	Baik
5	Erwin Nugroho	08-04-1999	13	31	32.7	94.80122	Baik
6	Reza Tri A	18-02-1999	13	31	30.9	100.3236	Baik
7	M Rizki A	06-07-1998	13	36	33.3	108.1081	Baik
8	Jodi Kristanto	11-03-1998	14	34	33.3	102.1021	Baik
9	Seno Listiyawan	23-02-1999	13	36	38.4	93.75	Baik
10	Dadang Syahril S	23-03-1998	14	42	47.7	88.05031	Kurang
11	Ponco Utomo	24-02-1999	13	22	26.5	83.01887	Kurang
12	Leo Agus S	11-07-1998	13	42	41.4	101.4493	Baik
13	Andri Eko W	12-01-1999	13	53	33.3	159.1592	Baik
14	Galih Ilham	19-05-1998	13	31	33.3	93.09309	Baik
15	Ronald Bp	23-09-1998	13	46	39.8	115.5779	Baik
16	Tut Wuri W	12-03-1999	13	35	37.6	93.08511	Baik
17	Ichsan Rio P	21-08-1999	13	41	47.7	85.95388	Kurang
18	Supriyanto	09-06-1998	13	26	32.1	80.99688	Kurang
19	Syaiful Bahri	24-01-1999	13	34	38.4	88.54167	Kurang
20	Freudi Ega	17-12-1998	13	35	39.8	87.9397	Kurang
21	Bagas B S	10-08-1998	14	36	36.7	98.09264	Baik
22	Nouval N	08-11-1998	13	26	23.4	111.1111	Baik
23	Andi Prasetyo N	27-12-1998	13	36	32.7	110.0917	Baik
24	Reonaldy S	22-01-1999	13	42	42.3	99.29078	Baik
25	Ibnu Jarowi	19-01-1999	13	40	39.1	102.3018	Baik
26	Agustina A	22-03-1999	13	62	40.9	151.5892	Baik
27	Silvia Indriani	12-03-1999	13	31	32.7	94.80122	Baik
28	Dian Fatikhatul A	24-03-1999	13	42	43.8	95.89041	Baik
29	Reni Tri K	26-02-1999	13	26	29.9	86.95652	Kurang
30	Dewi Oktavia	29-01-1999	13	33	29.9	110.3679	Baik
31	Ana Susanti	25-05-1999	13	35	33.4	104.7904	Baik
32	Lia Puspita Sari	18-08-1999	13	31	30.6	101.3072	Baik
33	Aprilia Tri W	16-02-1999	13	31	36.6	84.69945	Kurang
34	Ika Dwi K	11-02-1999	13	42	43.8	95.89041	Baik
35	Eva Nurjanah	13-02-1999	13	35	35	100	Baik
36	Yunita Anjarwati	25-12-1998	13	35	39.1	89.51407	Kurang
37	Dwi Permata Sari	12-02-1999	13	66	39.1	168.798	Baik
38	Rina Nur H	01-04-1999	13	30	35	85.71429	Kurang



Table 11. Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 3 Teras

39	Lina Anggraini	01-02-1999	13	32	32.7	97.85933	Baik
40	Elisa Putri N	17-11-1998	13	35	34.2	102.3392	Baik
41	Nanda Aulia	22-02-1999	13	43	40	107.5	Baik
42	Agustina W	01-03-1999	13	33	36.5	90.41096	Baik
43	Prihatin U	14-02-1999	13	41	33.4	122.7545	Baik
44	Mutmainah	22-01-1999	13	41	39.1	104.8593	Baik
45	Natasya D	09-09-1998	13	29	30.6	94.77124	Baik
46	Tri Winingsih	11-10-1998	13	39	39.1	99.74425	Baik
47	Sri Rejeki	07-07-1998	13	43	46.9	91.68443	Baik
48	Diah Ayu N	24-11-1998	13	24	30.6	78.43137	Buruk
49	Ari Dwi Saputri	24-02-1999	13	44	39.1	112.532	Baik